

**各種相談の窓口** ～悩まず相談してください～

- 行政相談**  
 7月11日(水) 13時～ 福祉館  
 7月26日(木) 13時～ 農村環境改善センター
- 心配ごと相談**  
 7月12日(木) 13時～ 福祉館  
 7月26日(木) 13時～ 農村環境改善センター
- 特設人権相談**  
 7月11日(水) 13時～ 川内公民館  
 7月19日(木) 13時～ 東温市役所
- 消費生活相談**  
 月～金(祝日除く) 9時～17時  
 東温市役所消費生活相談窓口 (☎964-4400)
- 子育て相談の総合窓口**  
 月～金(祝日除く) 8時30分～17時15分  
 東温市役所子育て相談窓口 (☎964-4450)

- 福祉館じんけん相談**  
 7月19日(木) 19時～
- 各種相談事業**  
 7月25日(水) 10時～、13時30分～  
 福祉館 (☎966-3306)
- 弁護士相談**  
 7月10日(火) 13時30分～
- 司法書士相談**  
 7月27日(金) 13時30分～
- 行政書士相談**  
 7月18日(水) 13時～
- 土地家屋調査士相談**  
 7月4日(水) 13時30分～  
 社会福祉協議会 (☎955-5535)  
 ※無料・要予約

**7月 地区の公民館等を利用した介護予防事業**

対象者 東温市内に住所を有している65歳以上の人  
 時間 ①10時～ ②13時30分～

**地区訪問型運動教室【参加費：無料】**

2日(月)	①田窪公民館
4日(水)	②上樋集会所
5日(木)	①牛淵公民館
11日(水)	①横瀬団地公民館
12日(木)	①河之内公民館
19日(木)	①南方東公民館
26日(木)	①牛淵団地第一集会所

**脳トレ大学 (オープン教室)【参加費：200円】**

2日(月)	①保免集会所 ②田窪団地集会所
3日(火)	①上林公民館、町東公民館、南方東公民館 ②播磨台団地集会所、下林集会所、土谷公民館
5日(木)	①西岡公民館、横瀬団地公民館 ②山之内集会所、樋口集会所
9日(月)	①田窪公民館、上樋集会所 ②見奈良公民館、上村集会所
10日(火)	①牛淵団地第一集会所、上林公民館 ②下林集会所、町西公民館
12日(木)	①横瀬団地公民館、北方東公民館 ②井口集会所、南野田公民館
17日(火)	①上林公民館、南方東公民館 ②播磨台団地集会所、土谷公民館
19日(木)	①西岡公民館、横瀬団地公民館 ②山之内集会所、樋口集会所
23日(月)	①保免集会所 ②見奈良公民館
24日(火)	①牛淵団地第一集会所、上林公民館、町東公民館 ②下林集会所、町西公民館
26日(木)	①西岡公民館、北方東公民館 ②井口集会所
30日(月)	①田窪公民館、上樋集会所 ②田窪団地集会所、上村集会所、南野田公民館

※参加時の飲み物は各自で用意してください。  
 ※当日の気象状況によっては中止になる可能性があります。  
 ※脳トレ大学に初めて参加する人は、内容説明及び状態の聞き取りをしますので、参加前に下記までご連絡ください。

☎ 長寿介護課 介護給付係 (☎964-4408)

7月の当番医		
日	当番医	電話番号
1日(日)	訪問診療クリニック六花	☎948-4677
8日(日)	山本内科胃腸科	☎966-2066
15日(日)	池川内科・神経内科	☎964-7787
16日(月・祝)	重信クリニック	☎964-1188
22日(日)	中野クリニック	☎960-5800
29日(日)	中川病院	☎976-7811

福祉館 健康体操		
日程	時間	場所
3日(火)	19時30分～	福祉館
10日(火)		
17日(火)		
24日(火)		
31日(火)		

**いのとんに会いに行こう!**

【2018年7月】いのとん出演予定

8日(日)	みんな大好き! ゆるキャラ大集合!	場所
		フジグラン重信
21日(土)	横河原土曜夜市	場所
		横河原駅前広場
		出演予定時間
		10時～
		18時～



**愛媛医療センター**

横河原366番地 (☎964-2411)  
 【診療時間】 8時30分～12時、13時～16時  
 【休診日】 土・日・祝日  
 年末年始(12月29日～1月3日)  
 ※受診科により診療時間が異なります。



**「長く続く咳」について**



呼吸器科 阿部 聖裕

呼吸器関連の病気の症状の中で「咳」は最も一般的なものでしょう。よくある症状だけに、じきに良くなるだろうと安易に考えてしまいがちです。しかし長引く咳には、肺がんや肺結核などの重大な病気が隠れていることがあり、医師にとって診断や治療に頭を悩ますものもあるのです。

咳はその持続期間により急性(3週間以内)、遷延性(3～8週間)、慢性(8週間以上)に分類され、原因となる疾患が異なります。急性であれば大半は上気道炎や気管支炎、肺炎などの感染症です。感染症以外では心不全や肺血栓塞栓症など息苦しさや強い病気があります。遷延性の場合は、風邪などのウイルス感染の後、咳症状だけが残る感染後咳といわれる状態が多くなります。その後持続期間が長引くほど、感染

症以外の疾患の割合が高くなっていきます。慢性の咳なら気管支喘息や喘鳴を伴わないいわゆる「咳喘息」、鼻症状(蓄膿や鼻閉)や痰が多い副鼻腔気管支症候群、喉のイガイガ感があるアトピー性咳嗽、喫煙が主な原因であるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、間質性肺炎などがあります。また呼吸器疾患以外では胃食道逆流症が多くなります。

慢性の咳の場合には、レントゲン写真などの画像検査を行い、重篤な疾患の有無を確認することが大切です。また胸部の聴診所見も大事になってきます。それらで異常がなければ気管支喘息や咳喘息、アトピー性咳嗽、副鼻腔気管支症候群、胃食道逆流症などの可能性を強く疑うこととなります。また降圧薬には咳の副作用がでるものもあります。高齢の方では誤嚥の可能性もあるかもしれません。

咳が持続すればするほど、睡眠の質が低下するなど快適な日常生活が妨げられます。咳が長引く場合にはかかりつけの医療機関に是非相談してください。

**7月の「燃やすごみ」「紙類」収集日**

重信地区	燃やすごみ	紙類
山之内・樋口・横河原 西岡の一部・志津川・志津川南 田窪の一部	毎週月・木曜日	10日・24日 (第2週・第4週火曜日)
田窪の一部・牛淵・牛淵団地 播磨台団地・上樋・南野田 西岡の一部・北野田 北野台団地・新村	毎週火・金曜日	14日・28日 (第2週・第4週土曜日)
見奈良・田窪の一部 田窪団地・上林・下林・上村	毎週水・土曜日	12日・26日 (第2週・第4週木曜日)

**環境保全課 (☎964-4415)**

川内地区	燃やすごみ	紙類
東谷・西谷・土谷・滑川 奥松瀬川	毎週月・木曜日	14日・28日 (第2週・第4週土曜日)
北方東・北方西・南方東 南方西	毎週火・金曜日	12日・26日 (第2週・第4週木曜日)
町東・町西・前松瀬川 横瀬団地	毎週水・土曜日	10日・24日 (第2週・第4週火曜日)

※田窪及び西岡は、場所によって収集日が異なりますので、分からない人は近所の人にお尋ねください。  
 ※「燃やすごみ」「紙類」は午前6時～8時の間にしてください。  
 ※7月16日(月・祝)の「燃やすごみ」は平常どおり収集します。

**7月の不燃物収集日**

重信地区	ペットボトル プラスチック類 その他燃やさないごみ	粗大ごみ	空き缶・金属類 びん・ガラス類	蛍光灯 鏡	乾電池 体温計	川内地区	ペットボトル プラスチック類	粗大ごみ その他燃やさないごみ	びん・ガラス類 蛍光灯・鏡	空き缶 金属類 乾電池
樋口	8日・22日 (第2・4日曜日)	15日 (第3日曜日)	1日(第1日曜日)	1日(第1日曜日)	1日・8日 15日・22日	東谷・西谷 土谷・滑川 奥松瀬川	3日・17日	19日	9日	23日
上村			1日(第1日曜日)	1日(第1日曜日)		北方東 北方西 南方東 南方西	4日・18日	17日	10日	24日
横河原・八反地 田窪		1日・15日(第1・3日曜日)	1日(第1日曜日)	1日(第1日曜日)		町東・町西 前松瀬川 横瀬団地	2日・19日	18日	11日	25日
志津川(八反地除く) 志津川南	8日・22日(第2・4日曜日)	1日・15日(第1・3日曜日)	1日(第1日曜日)	1日(第1日曜日)	1日・8日 15日・22日					
見奈良		22日(第4日曜日)	1日(第1日曜日)	1日(第1日曜日)						
田窪団地		15日(第3日曜日)		1日(第1日曜日)						
下林	8日・22日 (第2・4日曜日)	22日・25日(第4水曜日と 第4水曜日直前の日曜日)	1日・15日 (第1・3日曜日)	22日・25日(第4水曜日と 第4水曜日直前の日曜日)	1日・8日 15日・22日					
牛淵団地		25日 (第4水曜日)		25日(第4水曜日)	1日(第1日曜日)					
新村				1日(第1日曜日)	15日・22日 25日					
上記以外の地区				1日(第1日曜日)						

※「不燃物」を出す時間は、重信地区の場合は各地区で決められた時間、川内地区は午前6時～8時の間となります。